

フィットネスクラブ北広島クラッセ 2025年3月のプログラム

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30													
	ストレッチ20 10:40(20)			ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)		ストレッチ20 10:40(20)	
11:00				整理券		整理券		整理券		整理券		整理券	
30	FINDING FLOW 11:15(45) 菅原	水中運動 11:15(30) 川口	太極拳 11:15(45) 川村 賢	アクアサーキット 11:15(30)中鉢	楽しくエアロ 11:15(45) 五十嵐	健康体操 11:15(45) 中鉢	ウォーキング 11:30(30) 久保田	CLUB-JAM PARTY 11:15(45) 菅原	水中運動 11:15(30) 船木	ウォーキング 11:15(45) 久保田		MEGADANZ 11:15(45) 岩崎	
12:00	整理券	平泳ぎ 11:55(30) 川口		クロール 11:55(30)		整理券		楽しくスイム 11:55(45) 船木					
30	MEGADANZ 12:15(45) 岩崎	パタフライ 12:25(30) 川口	ピラティス 12:15(60) 井村	背泳ぎ 12:30(30)	MARTIAL ONE 12:15(45) 山口	ボルドブラ 12:15(45) 五十嵐	入門スイム 12:10(45) 久保田	健美操 12:15(45) 玉山		ヒップアップEX 12:15(30) 久保田		やさしいヨガ 12:15(45) 林	
13:00			整理券							リンパ&ボール /ボルドブラ 13:00(45) 五十嵐			
30	JSA 13:15(45) 米田		ズンバ 13:30(45) JUNKO		いきいきヨガ 13:15(60) 伊藤			楽しくエアロ 13:15(45) 玉山					
14:00													
30													
15:00													
30	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放	キッズ水泳 スクール 幼児 15:10(50)	卓球開放
30		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童① 16:10(50)	
30		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)		キッズ水泳 スクール 児童② 17:10(50)	
18:00													
30													
19:00			ヨガ45 19:00(45) 中鉢		ヒップアップEX 19:15(30) 久保田					MEGADANZ 19:00(45) 川口			
30	FINDING FLOW 19:15(30)					MARTIAL ONE 19:15(45) 山口							
20:00			太極拳 19:55(50) 川村 ゆりか		ピラティス 20:00(50) 井村								
30	MARTIAL ONE/CIA-mix 20:00(45) 川口					MEGADANZ 20:15(45) 川口							
21:00													
30													
22:00													

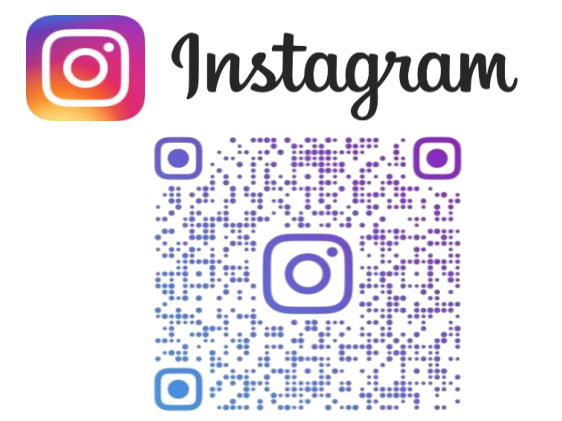
●毎月5日、20日はノープログラムデーとなりますが、特別プログラム等が無い場合、終日卓球開放となります。
●祝日は20:00以降のレッスンは休講となります。
●プールレッスン中、フリーでのご利用を制限させていただく事もございますので予めご了承ください。

全てのレッスン人数制限はございませんが、一部「整理券」マーク記載のスタジオレッスンのみ整理券を配布し、番号順に入場いただきます。
※整理券について、11:15~のレッスンは10:10~配布開始、12:15~のレッスンは11:15~配布開始いたします。
※朝のストレッチ後1・2本目のレッスン参加前の時間帯(10:40~12:15迄)は参加受付後、GF階「紅紫」にてお待ちください。
何卒ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

フィットネスクラブ北広島クラッセ
公式SNS
様々な情報をお知らせします！
いいね・フォローお願いします♪



フィットネスクラブ北広島クラッセ



SOPRATICO.KITAIHIRO